

## حق طالبي اللجوء للرعاية الصحية

طالبي اللجوء الذين تقل أعمارهم عن 18 عاماً، لديهم بموجب القانون نفس الحقوق في الرعاية الطبية ورعاية الأسنان مثل الأطفال السويديّة. هذا يعني أن كل الرعاية الطبيّة ورعاية الأسنان مجانية لهم.

طالبي اللجوء الذين ما فوق السن 18 عاماً لهم حقوق محدودة للرعاية الصحية. لديهم الحق في:

- فحص صحي.
- رعاية طبية في حالة ضرورية وطارئة أو رعاية أسنان لا يمكن الإنتظار عليها.
- عناية وولادة.
- رعاية أمومة.
- إرشاد لوسائل منع الحمل.
- رعاية عند الإجهاض.
- رعاية وفقاً لقانون الوقاية من العدوى.

يجب عليك عند كل زيارة للرعاية الصحية أن تبرز البطاقة الشخصية الصادرة من مصلحة الهجرة. إن لم تحصل عليها بعد، عليك أن تبرز وصل طلب اللجوء.

### الفحص الصحي

يعرض الفحص الصحي على جميع طالبي اللجوء مرة واحدة. إنه اختياري ومجاني. يدعو المركز الصحي جميع طالبي اللجوء الجدد إلى الفحص الصحي. إذا لم تحصل على أي دعوة في غضون شهرين، يمكنك الإتصال بأقرب مركز صحي لطلب هذه الدعوة.

تتم جميع الفحوصات ضمن الرعاية الصحية لرعاية الأسنان وفقاً لواجب كتمان السر. لا يحق للطواقم الطبيّة بإخبار أي احد عن ما يعلموه عن المريض. لا يخبر مجلس المحافظة أي شيء عن المرضى الفردية لمصلحة الهجرة، إلا إذا أعطى المريض موافقته.

### مترجم

يحق لك الحصول على مترجم عند الإتصالات والزيارات للرعاية الصحية. هذا مجاني والمترجم عنده واجب كتمان السر. المترجم حيادي وسوف فقط يترجم ما يقال بينك وبين الطاقم الطبي.

### الإتصالات مع الرعاية الصحية

ليس دائماً من الضروري مقابلة طبيب عند الزيارة المرضية. يمكنها الممرضة إعطاء المشورة والعلاج. لديهم دراسة طويلة ومعرفة كثيرة عن الأمراض. يمكنها الممرضة أيضاً إصدار وصفات طبية لبعض الأدوية.

قبل الزيارة للمركز الصحي يجب عليك أن تتصل لحجز موعد. يجب حجز موعد لمقابلة الممرضة أو الطبيب. أفضل طريقة للحجز هي عبر الهاتف. معظم المراكز الصحية لديهم أوقات خاصة للهاتف، وعندما يمكن للموظفين الرد على الإتصالات. يمكنك إذا كنت تسكن قريباً من المركز الصحي أن تذهب إلى هناك لحجز الموعد. إذا حجزت الموعد ولم تأتي إليه، أو تأخرت كثير، فمن الممكن أن تدفع رسومات الزيارة بكل الأحوال.

### الأدوية

تشتري الأدوية في الصيدلية وتدفع ثمنها بنفسك. إذا كان لديك وصفة من الطبيب الممرضة تدفع لحد أقصاه 50 كرون مرة في الصيدلية. بعض الأدوية لا تحصل على وصفة فيها، لهذا يجب أن تدفع هذه الأدوية بنفسك. إذا كنت بحاجة إلى الكثير من الأدوية من خلال وصفة تدفع لحد أقصاه 400 كرون نصف عام.

### الدقة في المواعيد

يحق لك كطالب لجوء الرعاية الصحية بحالة طارئة. هذا إذا تعرضت لحالة مرضية أو أذى صعبة. حالات مماثلة لا يمكن الإنتظار عليها. بحالات أخرى عبر الإتصال الهاتفي بالمركز الصحي للإرشادات. إن لم يكن بإستطاعتك الإتصال يمكنك الذهاب الى المركز الصحي في أوقات دوامهم وتساءل في الإستعلامات. يجب عليك أن تكيف رحلتك للزيارة الطبية بنفسك للوصول على الموعد المحجوز للزيارة. لطلب الإسعاف بحالات طارئة، عند الحوادث أو مرض طارئ إتصل بالرقم 112.

### الإرشادات الطبية\1177

يمكنك الإتصال بالإرشادات الطبية على مدار الساعة، الهاتف: 1177. الإرشادات الطبية توجهك أيضا الى المكان الصحيح، إذا كنت بحاجة للعلاج عندما يكون المركز الصحي مغلق ويوجد الكثير من المعلومات عن الأمراض والرعاية. إذا كان لديك الإنترنت يمكنك القراءة أكثر عن هذا في لغات مختلفة على الموقع: <http://1177.se/Varmland/Other-languages/>

### التكاليف

يجب عليك أن تدفع رسومات المريض عند زيارة الطبيب أو الممرضة. إذا كنت غالبا بحاجة للرعاية تدفع لحد أقصاه 400 كرون/نصف سنة. المستشفيات والمراكز الصحية لا تتعامل بالفلوس النقدية، تدفع الفاتورة في البنك، إذا لم يكن لديك فلوس إتصل بمسؤولك في مصلحة الهجرة.

### النقل

يجب دائما أن تكون بحوزتك بطاقتك الشخصية الصادرة من مصلحة الهجرة أو وصل طلب اللجوء. يدعى الإسعاف فقط عندما يكون هناك حالة طارئة جدا. في الحالات الأخرى وسائل النقل العادية، مثل الباص\القطار. إن لم تكن التذكرة مرسله مع الدعوة للزيارة العلاجية فيجب عليك دفع الرحلة بنفسك. إحتفظ بوصول\التذكرة الرحلة. ابرزها للطاقتم الطبي الذي بدوره يشهد من خلال توقيع إنك كنت في زيارة مرضية. اعطى بعدها هذا الوصول\التذكرة الموقع عليها الى قسم رحلات المرضى للحصول على المبلغ الذي يتعدى 25 كرون، وهو الحد الأقصى الذي تدفعه لرحلة المرضى من خلال الباص\القطار. يمكنك أيضا أن ترسل الوصول والطلب عن التعويض بواسطة البريد. أقل دفع للتعويض عن الرحلة هو 50 كرون.

العنوان: Sjukresor i Värmland, Centralsjukhuset, 651 85 Karlstad

يطلب التاكسي في حالات إستثنائية (مثلا عند الولادة) بالرقم 0771-323200. إذا احتجت أن تصعد التاكسي لأسباب طبية فيجب على المعالج أن يشهد على هذا. من خلال هذه الشهادة يدفع طالب اللجوء أقصى حد 40 كرون لإتجاه واحد. إن لم يشهد المعالج على حاجتك لرحلة التاكسي فمن الممكن أن يقع واجب الدفع عليك للرحلة.

## نصائح عند حالات مرض بسيطة

الرعاية الذاتية هي ليست شئ جديد. على مدى الزمن قد حاول الإنسان بشفاء نفسه بنفسه. قانون الرعاية الصحية والطبية في السويد يؤكد على أنه كل انسان له المسؤولية العليا على صحته. من ناحية أخرى قد يكون من الصعب تحمل هذه المسؤولية إذا كان الشخص لا يعرف ما هو الذي يؤدي للمرض أو الصحة.

الرعاية الذاتية تعني ان الشخص بنفسه يمكنه معرفة ومعالجة مشاكل مرضية خفيفة. هذا يعني أيضا انه يعرف حدود الرعاية الذاتية ويعرف الى أين يتوجه، عندما يكون بحاجة لطلب المساعدة عند الرعاية الطبية.

### الزكام

ما يسمى عامة الزكام سببه تقريبا دائما هو الفيروس. غالبا المتعرض له يمرض بالأعراض سيلان الأنف، السعال الجاف، آلام في العضلات والعنق. الفيروس ذاته يسبب بعض الأحيان في تهيج في العيون. هذه الأعراض قصيرة المدى وغالبا ما تختفي بعد حوال 4 أو 5 أيام.

### آلام العنق

آلام في العنق قد تكون بسبب عدوى بكتيريا أو فيروس. آلام معتدلة في العنق عند الزكام يدل على عدوى فيروسية. عندها لا يساعد البنسيلين أو أي مضادات حيوية أخرى. عند هذه الأعراض المذكورة من الممكن للأدوية المسكنة بدون وصفة من الطبيب أن تخفف (موجودة في الصيدلية).

### السعال

السعال هو ردة فعل طبيعية للجسم، عندما يوجد إثارة في القصبات الهوائية. السعال هو نوع ما إنعكاس حماية ولهذا لا ينبغي تخفيفه من دون ضرورة. إذا أصبح السعال جاف، مثير وأكثر تعباً، من الممكن استعمال الدواء، خاصة في الليل.

### الصداع

الصداع هو مفهوم عام لآلام مختلفة في الرأس. غالباً ما تحدث آلام مؤقتة في الرأس بالتزامن مع السخونة مثلاً عند الإنفلونزا أو الزكام. آلام الرأس التي تأتي بانتظام وبشعور ضغط في جبهة الرأس، الرقبة والأكتاف قد يعود سببها للتوتر في العضلات وهذا يسمى الصداع التوترية. قد تطرأ آلام الرأس أيضاً عند الإستعمال المطلق للمسكنات. من المهم أن تكون دقيق في وجبات الطعام، خاصة الفطور. لا تهمل النوم. عند آلام الرأس المؤقتة، مثلاً بالتزامن مع عدوى، يمكنك استعمال أدوية مسكنة بدون وصفة في الصيدلية.

### آلام الظهر والرقبة

آلم مفاجئ وتصلب في أسفل الظهر أو في الفقار القطني يدعى عادة القطان. عند ألم عرق النسا (العصب الوركي) تشع الآلام إلى الورك والساق، وبعض الأحيان إلى القدم. غالباً ما تختفي آلام الظهر بعد يوم من الراحة في الفراش. خلال الفترة المؤلمة الحادة ينبغي الإستراحة في وضع معفى من الآلام وتقادي جميع الحركات التي تؤدي للألم. لا تتعب الظهر من خلال حمل أو رفع أي شيء.

تيبس الرقبة هو عدم تحرك مؤلم لعضلات الرقبة. قد يكون السبب مثلاً حركة غير مناسبة للرأس، وضع نوم بشكل خاطئ أو من الهواء. ألم في الرقبة أو تيبس الرقبة يمكن تخفيفه من خلال التدفئة والتدليك. يعبر تيبس الرقبة عادة في بضعة أيام. من الممكن تخفيف آلام الرقبة والظهر من خلال أدوية مسكنة بدون وصفة في الصيدلية.

### الهلع، القلق، الكرب

الهلع، القلق والكرب هي مشاعر حادة وغامضة لعدم الإرتياح. قد يسببون أيضاً أعراض جسدية مباشرة مثل خفقان القلب، تعرق، ضغط في الصدر، الرأس أو المعدة وشعور بصعوبة التنفس.

في أوضاع حياة صعبة من الطبيعي الشعور بالهلع، القلق والكرب. من المهم أن يكون هناك شخص ما للحديث معه، شخص يسمع، يتفهم ويكون كدعم لك خلال الوقت الأصعب.

يمكنك الإتصال للعناية إذا كنت تعاني من قلق شديد وصعب وغير قادر عليه بنفسك.

### مشاكل في النوم

من الممكن أن تظهر مشاكل النوم عند النوم القليل. قد يكون هناك صعوبة للنوم في المساء، صعوبة للنوم مجدداً بعد الإستيقاظ في الليل أو الإستيقاظ الباكر جداً في الصباح.

الناس تحتاج إلى فترات مختلفة من النوم ولا يوجد فترة طبيعية محددة للنوم. بعض النصائح العامة مثلاً أن تكون غرفة النوم نوعاً ما باردة وتهوئتها قبل النوم. ستائر مظلمة وسدادة أذن عند الحساسية من الضوء والصوت. تناول الطعام متأخراً في المساء يسبب في صعوبة النوم، والنوم يصبح قلقاً. تجنب الأشياء المنشطة، مثل القهوة، الشاي ذو النكهة القوية أو الكحول. من المهم شرب الماء. التواجد في الهواء الطلق وتحريك الجسد قد يحسن النوم.

### الغذاء والصحة

عادات الأكل الجيدة لها معنى كبير للصحة. إذا وجد عامل وراثي على سبيل المثال إرتفاع ضغط الدم، البدانة أو مرض السكري، ينبغي أن تكون الأولوية لعادات طعام جيدة، ممارسة الرياضة والحركة. اليوم نأكل كميات كبيرة من الحلوى والمشروبات الغازية، وهذا بدوره يخفف من فرصنا للحفاظ على الوزن الطبيعي. الفاكهة والخضروات مهمة. من المهم أيضاً أن يحرك الإنسان نفسه. رياضة بانتظام، كالمشي اليومي، وهو أحد الركائز الأساسية للوقاية من الأمراض ولتحسين النوم والحفاظ على الصحة.

تخفيف التدخين أو تركه نهائياً يقلل كثير وبشكل ملحوظ من مخاطر الإصابة بأمراض خطيرة مثل إحتشاء قلبي، أمراض الرئة والشعب الهوائية وسرطان الرئة.

## رعاية الأسنان لطالبي اللجوء

رعاية أسنان مجانية للأطفال دون سن 20 عام  
طالبي اللجوء من الأطفال والأحداث الذين أعمارهم لا تتجاوز 20 سنة لديهم رعاية أسنان مجانية. لديهم نفس الحق لرعاية الأسنان مثل الأطفال السويديّة. إبرز عند الزيارة البطاقة الشخصية الصادرة من مصلحة الهجرة أو وصل طلب اللجوء إذا لم تحصل على البطاقة حتى الآن.

الكبار ما فوق 20 سنة يدفعون 50 كرون  
كطالب لجوء وتجاوز عمرك 20 سنة يحق لك رعاية أسنان بحالة طارئة ولا يمكن الإنتظار عليها. قد تكون مثلاً آلام شديدة في الأسنان. إبرز عند الزيارة البطاقة الشخصية الصادرة من مصلحة الهجرة. تدفع 50 كرون عند كل زيارة.

إحجز موعد أولاً  
من أجل مقابلة أحد الموظفين في عيادة الأسنان يجب عليك أن تحجز موعداً مسبقاً. إما من خلال الإتصال هاتفياً بأقرب عيادة أسنان شعبية لك أو تذهب الى العيادة لحجز الموعد. ومن ثم تحصل على موعد للزيارة حيث تقابل أحد الموظفين. اكتب هذا الموعد وتأكد من الوصول في الوقت المناسب لموعدك، وإلا لا يمكننا مساعدتك.

هكذا تسافر الى هناك  
طريقة الرحلة الأكثر عادة هي من خلال الباص أو القطار. يمكنك أن تدفع بواسطة بطاقة الدفع التي حصلت عليها من مصلحة الهجرة. إحتفظ بالوصل/التذكرة للرحلة. إبرزه للطاقم الطبي في العيادة الذي بدوره يشهد من خلال توقيع إنك قمت بهذه الزيارة. يمكنك أيضاً أن ترسل الوصل والطلب للتعويض عن الرحلة بواسطة رسالة الى العنوان:

Sjukresor i Värmland, Centralsjukhuset, 651 85 Karlstad

مترجم  
عند الإتصالات والزيارات لعيادة الأسنان بحق لك الحصول على مترجم. المترجم حيادي وعنده واجب كتمان السر ويترجم فقط ما يقال بينك وبين الموظفين في عيادة الأسنان.